Hinweise zur entzündungshemmenden Ernährung: pflanzlich betonte, "basische" Kost

Dies sind allgemeine, unverbindliche Empfehlungen ohne Gewähr.

Im Einzelfall kann Ihr Arzt / Ihre Ärztin auch andere Maßnahmen verordnen!

Abends ZEOLITH-Pulver (Lava Pure®) oder Panaceo®: 2 TL in 1/3 Liter Flüssigkeit (→ Darm-Entgiftung)
Tagsüber Vitamin C (gepuffert) 2 x 500 mg tgl.. Basenpulver nur zwischen den Mahlzeiten.

Meiden von Zucker, Weißmehlprodukten, Gluten, Süßigkeiten, Fast Food, Schweinefleisch, Würsten, Speck, Alkohol, Nikotin. Keine Fertigprodukte oder Konserven. Keine Histamin reichen Nahrungsmittel.

Minimieren von Fleisch- u. Milchprodukten (außer Butter, Joghurt und Frischkäse). Eher Fisch statt Fleisch.

Individuelle Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien beachten! → Diätologische Beratung

Empfohlen: "bunt essen", d. h. möglichst viele verschiedene saisonale Gemüsesorten: z.B. täglich grüne Gemüse, Rote Rüben und andere Wurzelgemüse. Auch fermentierte Gemüse, Sauerkraut.
→ Abends keine Rohkost! – nur Leichtverdauliches, z.B. leichte Suppe.

Vollkornprodukte: am besten verträglich sind die glutenfreien Varianten: Reis, Mais, Hirse, Hafer, Buchweizen, Emmer, Quinoa. Beim selbst Brotbacken Kartoffel- oder Akazienfasern dem Mehl beifügen.

Kartoffeln, Vollkornnudeln, Reis: kochen, über Nacht kühlen – dann erst fertig verarbeiten.

Entzündungshemmende Gewürze, z.B.: Kurkuma, Ingwer, Paprika, Schwarzer Pfeffer, Chili, Kren, Zimt.

Nur Vollsalz verwenden (am besten alpines Steinsalz): es enthält 80 – 90 wichtige Mineralien!

Täglich Omega-3-Fettsäuren: Walnüsse, Mandeln, Hanfsamen, Leinsamen (geschrotet!), Bio-Leinöl, Hanföl.

Wenig Obst (nur reifes), nicht abends! Optimal: inländische Waldbeeren.

➔ **Intervall-Fasten oder regelmäßige Fastentage:** zur Unterstützung der Selbstreinigung des Körpers!

Ärztliche Untersuchung und Labor empfohlen!

Minimum: Blutbild, Leber- u. Nierenwerte, LDH, Elektrolyte, Harnsäure, Schilddrüse, Gesamteiweiss. Kompletter Eisenstoffwechsel (Hb und die TF-Sättigung sollen möglichst hoch sein). Oxidiertes LDL.

Aufdeckung häufiger Mikronährstoff-Defizite:

- Magnesium: Nie mit Durchschnittswerten zufrieden geben! Substitution 2 x tgl. zwischen od. nach Mahlzeiten (200 – 400 mg tgl.). Auf alle Fälle bei Mangelsymptomen geben, auch wenn der Blutspiegel "normal" ist.. Z.B. Siebensalz Magnesium (Biogena)
- Vitamin D3-Spiegel: Neue Zielwerte: 60 ng/ml für die Knochengesundheit und 80 – 100 ng/ml für eine optimale Immun-Regulation und Entzündungshemmung. Das sind – je nach Körpergewicht meist 5.000 – 12.000 I.E. täglich (Dosis je nach Ausgangswert und Körpergewicht anpassen!).
  Lebenslange Einnahme empfohlen: z.B. Biogena Vit. D3 & K2 Tropfen (5.000 IE / Tropfen).
- ABER: Kalzium nur bei messbarem Mangel substituieren (in diesem Fall Dosis auf 3 x tgl. verteilen!).
- Kalium, Zink und Selen bestimmen, ggf. großzügig substituieren.
- Alle B-Vitamine und Folsäure.
- Fettsäuren-Spektrum. Bestimmung des Omega 3 / 6 - Quotienten und des Omega 3 / Arachidonsäure - Quotienten. Bei Dysbalance: Tägliche Omega 3 – Einnahme zur Hauptmahlzeit: Tagesdosis 500 – 1000 mg EPA + DPA. Zusätzlich 1 EL Leinöl. Einnahme 6 Monate regelmäßig – dann Werte kontrollieren!
- Aminosäuren-Status: zumindest bei Gesamteiweiss < 7,5 g/L. Ein Mangel an einzelnen Aminosäuren kann erhebliche Folgen haben, z.B. Muskelabbau, Hormonstörungen, Schwäche, Müdigkeit, Haar- und Hautprobleme, Wundheilungsstörungen, Reizbarkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Immunschwäche.